

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ СОШ №3 города Кузнецка**

Принята

Утверждаю.

педагогическим советом.

Директор МБОУ СОШ № 3 города Кузнецка

Протокол от 30.08.2023 г. № 1.

\_\_\_\_\_/Н.А. Колесникова/

Приказ от 30.08.2023 г. № 107-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Учусь плавать»**

для обучающихся 2-х классов

# 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ

## Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по плаванию оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **Коммуникативные:**

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

В области плавания:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Познавательные:**

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Регулятивные:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «плавание» обучающиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Выпускник научится:**

#### Применять знания:

О способах и особенностях движений и передвижений человека. Роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур профилактики нарушений осанки;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения.

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КЛАССОВ**

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

### Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

## 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка:	<u>4</u>
	• Правила поведения в бассейне	1
	• Гигиена физических упражнений	1
	• Влияние физических упражнений на организм человека	1
	• Техника и терминология плавания	1

2.	<p>Практическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительные упражнения на воде</li> <li>2. Общая плавательная подготовка на воде: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение техники плавания кролем на груди и на спине</li> </ul> </li> </ol> <p>Учебные прыжки в воду</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Старты</li> <li>• Игры</li> <li>• Контрольные испытания</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Общефизическая подготовка на суше: <ul style="list-style-type: none"> <li>• СФП</li> <li>• ОФП</li> </ul> </li> </ol>	<p><u>30</u></p> <p>2</p> <p>14</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>
3.	Медицинский контроль	1

## Календарно-тематическое планирование по плаванию для 2х классов

№ п\п	Содержание материала	Дата по плану	Дата по факту
1	<b>организация занимающихся, освоение с водой</b> , изучение свойств воды, освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой.		
2	<b>разучивание имитационных упражнений</b> , прыжок ногами в воду с бортика.		
3	<b>на суше: разучивание на суше специальные упражнения:</b> имитация движений ногами и руками кролем на груди и на спине; <b>в воде: научиться открывать глаза в воде</b> , обучение вдоху и выдоху в воду, погружаться под воду и выполнять прыжок с бортика.		
4-5	<b>закрепление быстрого вдоха и медленного выдоха под воду</b> , погружение под воду и выполнение прыжка в воду с бортика.		
6	<b>совершенствование движений руками кролем и на спине («мельница») на суше;</b> разучивание движений ногами «кроль» в воде; совершенствование освоенных ранее упражнений.		
7-8	<b>совершенствование движений ногами «кролем»</b> , дыхания в воду.		
9	<b>совершенствование скольжений на груди, прыжки в воду.</b>		
10-11	<b>совершенствование скольжений</b> , дыхания, с работой и без работы ног.		
12	<b>оценка умения выполнять упражнения «Стрелка» и «Торпеда» на груди</b> , прыжок в воду с бортика.		
13	<b>организация занимающихся, повторение учебного материала первого этапа</b> (выдохов, движений ногами кролем на груди и на спине)		
14-15	<b>разучивание скольжений на спине с различным положением рук,</b>		

16-17	<b>изучение работы рук кролем на груди</b> , освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.		
18-19	<b>повторение работы рук кролем на груди</b> , освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.		
20-21	<b>совершенствование работы рук кролем на груди</b> , совершенствование дыхания кролем на груди, освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.		
22	<b>совершенствование работы рук кролем на груди</b> , освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.		
23-24	<b>повторение работы рук кролем на груди</b> , освоение скольжения на спине, совершенствование прыжков с бортика.		
25	<b>освоение техники плавания кролем на груди и старта.</b>		
26	<b>повторение техники плавания кролем на груди и старта.</b>		
27	<b>освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.</b>		
28	<b>повторение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.</b>		
29	<b>освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.</b>		
30-31	<b>повторение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.</b>		
32-33	<b>освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старта.</b>		
34	<b>сдача контрольных нормативов.</b>		

№	Тема занятия	Дата проведения	Корректировка
1.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде.		
2.	Чередование ходьбы и бега разными видами. Игры в воде. «Цапля и лягушки»		
3.	Отталкивание от бортика. Игры в воде. Упражнения на дыхание.		
4.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. «Насос»		
5.	Упражнения на задержку дыхания. Игра «Пятнашки с поплавками»		
6.	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки»		
7.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».		
8.	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. «Волны на море»		
9.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры в воде.		
10.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры в воде.		
11.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»		
12.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»		
13.	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры в воде.		
14.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры в воде.		
15.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры в воде.		
16.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры в воде.		
17.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде.		
18.	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры в воде.		
19.	Скольжение на спине с различным положением рук. Игры в воде.		
20.	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры в воде.		
21.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры в воде.		
22.	Скольжение с движением руками кролем. Игры в воде.		
23.	Скольжение с движением руками кролем.		

	Игры в воде.		
24.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры в воде.		
25.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры в воде.		
26.	Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Игры в воде.		
27.	Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Игры в воде.		
28.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием		
29.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием		
30.	Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.		
31.	Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.		
32.	Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры		
33-34	Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА  
КУЗНЕЦКА**, Колесникова Нина Александровна, Директор

01.11.23 12:10  
(MSK)

Сертификат A57548063A6685A7D65BF6F59C6816D8